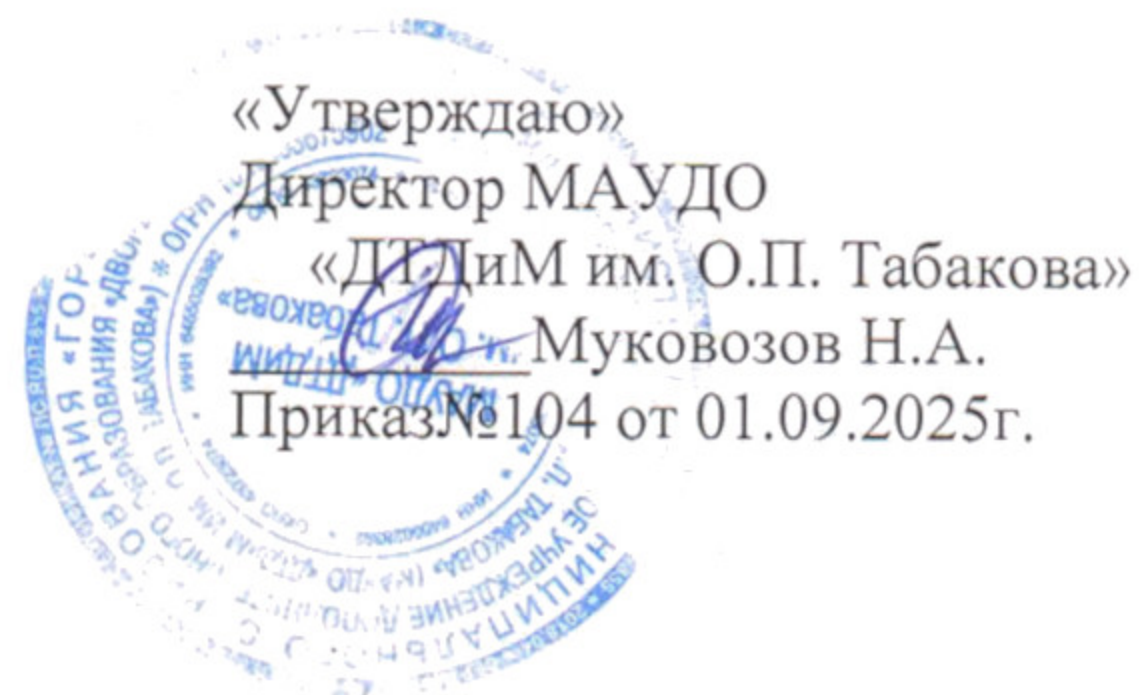


Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
«УШУ- ДАО»**

Возраст учащихся 8 – 16 лет
Срок реализации – 3 года
Автор- составитель:
педагог дополнительного образования
Турешев Ертаргын Нуркатович

Саратов 2025

Паспорт программы

Наименование программы	«Ушу –ДАО»
Составитель программы	Турешев Е.Н.
Образовательная направленность	Физкультурно-спортивная
Цель программы	Достижение спортивных результатов учащихся по направлению ушу в условиях поэтапного процесса спортивной подготовки.
Задачи программы	<i>Обучающие:</i> <i>Обучить:</i> – специальным приемам восточных единоборств ушу-саньда, туйшоу, шуайцзяо, тайцзицюань; – практикам дыхательной гимнастики и самоконтроля; – умениям организовать тренировочный процесс; – техникам работы с оружием <i>Развивающие:</i> <i>Развивающие:</i> Развить: – координационные и скоростно-силовые способности; – волевые качества в экстремальных условиях. Формировать: – опыт проведения соревнований в избранном виде; – социальную активность. <i>Воспитательные:</i> <i>Воспитать:</i> – самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание; – уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим; – коммуникативные навыки, умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения как со сверстниками, так и в общении с взрослыми; – стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни.
Возраст учащихся	8 -16 лет
Год разработки программы	2023 Внесение изменений 2024,2025г.г.
Сроки реализации программы	3 года

Планируемые результаты	<i>Знать:</i> – специальные приемы восточных единоборств ушу-саньда, туйшоу, шуайцзяо, тайцзицюань; – практики дыхательной гимнастики и самоконтроля; – техники работы с оружием <i>Уметь:</i> – организовать тренировочный процесс; – правильно выполнять упражнения и специальные приемы; – поддерживать гармоничные отношения как со сверстниками, так и в общении с взрослыми; – уважительно относиться к партнёрам, соперникам, окружающим; <i>Владеть:</i> – опытом проведения соревнований в избранном виде; – коммуникативными навыками; – стремлением к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни.
--------------------------------------	---

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ушу-ДАО» (далее ДООП)– физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Восточные единоборства – один из популярнейших среди детей видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия различными видами восточных единоборств в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие детей и их физической подготовленности; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики единоборств, а также необходимых в быту и трудовой деятельности; нравственное воспитание

Восточные единоборства, в том числе ушу-саньда - это особая философия, формирующая мировоззрение и отношение человека к себе, другим людям, к обществу и миру. Знания, умения и навыки, приобретаемые учащимися на основе развития интересов и способностей, оказывают влияние на другие способности. Они обеспечивают развитие детей и подростков, постепенно превращая процесс обучения и воспитания в самообучение и самосовершенствование личности. Ушу - универсальный вид спорта, включающий в себя работу ног, рук и борьбы, вобравший в себя самое лучшее из школы борьбы, бокса, муайтай, тхэквондо, каратэ.

Регулярное участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей и выработать целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т.п

Изучая статистику современности, можно отметить, что всего лишь 45% детей до 18 лет посещают дополнительные спортивные занятия, но 82% родителей хотели бы, чтобы их дети занимались спортом, из них 27% - единоборствами По популярности видов спорта, единоборства на верхней строчке – 11% , затем плавание – 10%, танцы -8% и так далее. Основные барьеры – это финансовые ограничения (особенно в семьях с низким доходом,), отсутствие секций по интересующему виду спорта, недостаток времени.

В Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года приоритетным направлением обновления содержания физкультурно-спортивной направленности является развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию

детей.(распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р)

Отличительная особенность

ДООП включает в себя технико-тактическую подготовку соревновательного раздела ушу-саньда, ушу-таолу и оздоровительного направления ушу-тайцзицюань. Все занятия проводятся в интеграции теоретической и непосредственно практической подготовки (отработка технико-тактических действий) и не требуют специального инвентаря и оборудования, не предъявляют завышенных требований к месту их проведения.

Под влиянием специальных развивающих игр у детей формируются положительные черты характера и вырабатываются сила воли, уверенность в себе, развивается коммуникабельность, исчезают многие комплексы, что необходимо и в повседневной жизни, и при изучении ушу.

Педагогическая целесообразность ДООП заключается в том, что она направлена на развитие у учащихся самостоятельности, внимательности, воспитание стремления к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. Восточные единоборства способствует обогащению двигательного опыта, совершенствованию многофункциональных свойств детского организма, развитию двигательных способностей и таких качеств как ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость и быстрота реакции; координация, в результате чего учащиеся получают опыт творческой деятельности на основе движений своего тела.

Программа учитывает возрастные и психологические особенности детей. Она составлена по принципу регулярного повторения и закрепления полученных навыков, постоянного нарастания сложности материала.

ДООП предусматривает использование следующих основных принципов обучения: наглядности, доступности, природосообразности и культуросообразности.

Адресат программы. ДООП адресована на возрастную категорию учащихся 8 -16 лет. В группы принимаются дети от 8 до 16 лет при наличии медицинского допуска к занятиям. Добор в группы производится в течение года.

Учащиеся 8-10 лет:

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы

соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство взрослого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

11-12 лет:

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

13-14 лет:

У школьников складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

15-16 лет:

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

Объем программы

ДООП рассчитана на три года обучения и представляет собой тематически законченный блок знаний : первый, второй – 144 часа в год, количество часов в неделю – 4, третий – 216 часов в год, количество часов в неделю - 6; периодичность занятий – еженедельно.

Цели и задачи программы

Цель: Достижение спортивных результатов учащихся по направлению ушу в условиях поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи:

Обучающие:

Обучить:

- специальным приемам восточных единоборств ушу-саньда, туйшоу, шуайцзяо, тайцзицюань;
- практикам дыхательной гимнастики и самоконтроля;
- умениям организовать тренировочный процесс;
- техникам работы с оружием

Развивающие:

Развить:

- координационные и скоростно-силовые способности;
- волевые качества в экстремальных условиях.

Формировать:

- опыт проведения соревнований в избранном виде;
- социальную активность.

Воспитательные:

Воспитать:

- самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;
- коммуникативные навыки, умение устанавливать и поддерживать гармоничные отношения как со сверстниками, так и в общении с взрослыми;
- стремление к занятиям физической культурой, ведению здорового образа жизни. -

Планируемые результаты

Предметные.

Учащиеся должны

Знать:

- специальные приемы восточных единоборств ушу-саньда, туйшоу, шуайцзяо, тайцзицюань;
- практики дыхательной гимнастики и самоконтроля;
- техники работы с оружием.

Уметь:

- организовать тренировочный процесс;
- правильно выполнять упражнения и специальные приемы;
- поддерживать гармоничные отношения как со сверстниками, так и в общении с взрослыми;
- уважительно относиться к партнёрам, соперникам, окружающим;

Метапредметные:

Владеть:

- опытом проведения соревнований в избранном виде;
- коммуникативными навыками.

Личностные:

- уважать труд спортсмена,
- вести здоровый образ жизни.

Содержание программы

Учебный план 1-й год обучения

П.п.	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика.	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1		Опрос
3	Общая физическая подготовка	16	1	15	Практическое занятие
4	Специальная физическая подготовка	11	1	10	Практическое занятие
5	Базовая техника ушу-таолу и ушу-саньда	17	1	16	Наблюдение
6	Ушу-таолу: 32 форма дао шу(короткое оружие - меч), 10 форма чанцюань(кулак)				Наблюдение
7	Ушу-саньда: технико-тактическая подготовка	21	1	20	Выполнение нормативов
8	Дыхательная гимнастика цигун				Наблюдение
9	Итоговое занятие: Промежуточный контроль. Соревнования.	2	1	1	Контрольные нормативы
10	Ушу-таолу: 20 форма чанцюань(кулак) , 16 форма чанцюань(кулак)	17	1	16	Выполнение нормативов
11	Промежуточная диагностика Промежуточная аттестация. Соревнования.	4	2	2	Контрольное занятие
	ВСЕГО	144	14	130	

2-й год обучения

П.п.	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика.	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	Практическое занятие
4	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Практическое занятие
5	Ушу-таолу: 32 форма цзянь шу(короткое оружие - меч)	16	1	15	Наблюдение
6	Ушу-саньда: технико-тактическая подготовка, туйшоу.	22	1	21	Наблюдение
7	Промежуточный контроль. Диагностика. Соревнования.	2	1	1	Контрольные нормативы
8	Ушу-таолу: 32 форма гунь шу(длинное оружие – боевой шест)	16	1	15	Наблюдение

9	Ушу-саньда, циньда: технико-тактическая подготовка	25	1	24	Контрольные нормативы
10	Дыхательная гимнастика тайцзицюань 16 форма				Выполнение нормативов
11	Соревнования. Промежуточная аттестация	4	2	2	Контрольное занятие
	ВСЕГО	144	14	130	

3-й год обучения

П.п.	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Входящая диагностика.	2	1	1	Опрос
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Опрос
3	Общая физическая подготовка	25	1	24	Практическое занятие
4	Специальная физическая подготовка	16	1	15	Практическое занятие
5	Ушу-таолу: 32 форма чанцюань (кулак)	25	1	24	Наблюдение
6	Ушу-саньда: технико-тактическая подготовка, бросковая техника(шуайцзяо)	31	1	30	Наблюдение
7	Промежуточный контроль. Соревнования.	2	1	1	Контрольные нормативы
8	Ушу-таолу: 46 форма чанцюань (кулак)	26	2	24	Наблюдение
9	Циньда, шуайцзяо: техника-тактическая подготовка	37	2	35	Контрольные нормативы
10	Дыхательная гимнастика тайцзицюань 24 форма				Наблюдение
11	Соревнования.Диагностика Итоговый контроль	4	2	2	Выполнение нормативов
	ВСЕГО	216	19	197	

Содержание

1 год обучения

Вводная беседа о правилах поведения в ДТДиМ. Входящая диагностика. План работы объединения на год

Теория: Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Правильный подбор спортивной одежды и обуви.

Практика: Входящая диагностика.

2.Теоретическая подготовка: История развития ушу в России и Саратовской области.

Теория: История развития ушу. Воздействие занятий единоборствами на организм. Личная гигиена учащихся.

3.Общая физическая подготовка

Теория:

Общефизическая подготовка. Разновидности бега, спортивной ходьбы, прыжков (в длину, вверх, многоскоки, с поворотом на 90 и 180 градусов),

Практика:

Подтягивания, отжимания в упоре, упражнения на равновесие (пинхэн), лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту

4. Специальная физическая подготовка

Теория:

Специальные беговые и прыжковые упражнения

Практика:

1. Челночный бег
2. Упражнения со скакалкой.
3. Прыжки в высоту на платформу
4. Упражнения на развитие взрывной силы
5. Упражнения для развития гибкости (жоугун):

Цзянбужоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса

Яобужоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Туйбужоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

6. Различные прыжки.

5. Базовая техника ушу-таолу и ушу-саньда

Теория:

Значение базовой техники. Разновидности упражнений базовой техники

Практика

Основные базовые элементы ушу

Основные положения кисти (шоусин)

Основные виды движения рук (шоуфа)

Основные виды позиций (бусин)

Основные виды движений ногами (туйфа)

6. Ушу-таолу

Теория

Основные сведения о техниках ушу-таолу

Практика

1. Изучение комплекса упражнений 10 форма чанцюань (кулак)

2. Изучение комплекса упражнений 32 форма дао шу (короткое оружие)

7.Технико-тактическая подготовка Ушу-саньда

Теория

Основные сведения о техниках выполнения ударов и бросков

Практика

1. Основная стойка ушу-саньда, передвижения в стойке.
2. Ударная техника рук: прямые удары(джеб,кросс).
3. Ударная техника ног: прямые удары(сайд-кик, фронт-кик).
- 4.Техника бросков: страховка, самостраховка, выведения из равновесия (элементарная борьба), передняя подножка

8.Дыхательная гимнастика цигун

Теория:

Основные сведения о технике дыхания цигун.

Практика:

Изучение дыхательных техник цигун(шунь фу хуси , ни фу хуси)

9.Промежуточный контроль. Соревнования.

Теория

Правила поведения при проведении соревнований по ушу-саньда.

Практика

Проведение соревнований. Прием контрольных нормативов.

10.Ушу-таолу.

Теория

Основные сведения о выполнении техник таолу.

Практика

- 1.Изучение комплекса упражнений 16 форма чанцюань
- 2.Изучение комплекса упражнений 20 форма чанцюань

11. Соревнования.

Промежуточная аттестация.

Теория:

Правила поведения на соревнованиях по ушу-таолу

Практика:

Проведение соревнования: Прием контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация.

2-й год обучения

1.Входящая диагностика. План работы объединения на год

Теория: Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при ушибах и ссадинах. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования

Практика: Входящая диагностика

Теоретическая подготовка

Теория Воздействие занятий единоборствами на организм.

Практика. - спортивная ходьба, отжимания в упоре, упражнения на равновесие, упражнения на развитие силовых способностей, упражнения для укрепления различных групп мышц, упражнения на развитие скоростно-силовых способностей, разнообразные прыжки. Повторение специальных техник ушу – саньда и ушу -таолу.

3.Общая физическая подготовка

Теория: Значение общефизической подготовки. Виды общефизической подготовки. Особенности выполнения упражнений ОФП

Практика: Бег различных видов, отжимания на гимнастических брусьях, упражнения на балансировочном диске , упражнения на развитие взрывной силы, упражнения для укрепления различных групп мышц.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса, позвоночника, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

Практика:

Ушу-саньда. 1. Имитация ударной и бросковой техники из различных исходных положений и с различной интенсивностью.

2. Упражнения с боевым мячом.

3. Упражнения с мешком, с боксерской грушей.

4. Упражнения с падами и макиварами.

5. Упражнения с боксерскими лапами.

6. Игры с элементами единоборств

7. Упражнения с борцовской резиной.

8. Упражнения для развития гибкости (жоугун):

Цзянбужоугун - упражнения для увеличения подвижности плечевого пояса.

Яобужоугун - упражнения для увеличения подвижности позвоночника

Туйбужоугун - упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного, голеностопного суставов.

9. Прыжки различной степени сложности.

5.Ушу-таолу.

Теория

Основные сведения о работе с мечом Цзянь

Практика

Изучение комплекса 32 формы цзянь шу

6. Ушу-саньда: технико-тактическая подготовка

Теория: Основные сведения о технике восточных единоборств ушу-саньда. Основные приемы и передвижения в соревновательных поединках. Взаимосвязь техники и тактики .

Практика

1. Страховка при падениях, группировка.
2. Основная стойка, передвижения в стойке.
3. Ударная техника рук: боковой удар(хук), удар рукой снизу(апперкот).
4. Ударная техника ног: боковые удары(лоу-кик,мидл-кик,хай-кик).
5. Туйшоу на месте и в движении. Броски: задняя подножка, передняя подножка, бросок рывком за две ноги, бросок рывком за одну ногу.

7. Промежуточный контроль. Диагностика. Соревнования.

Теория: Правила судейства при проведении соревнований по ушу-саньда.

Практика: Проведение соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

8. Ушу-таолу.

Теория:

Основные сведения о работе с боевым шестом-гунь

Практика:

Изучение комплекса 32 формы гунь шу(боевой шест)

9. Ушу-саньда: технико-тактическая подготовка

Теория: Типичные ошибки при освоении основных технических элементов. Общая характеристика тактики в поединках саньшоу

Практика

1. Перемещения в боевой стойке (шаг, скачок, челнок)
2. Ударная техника рук: удар рукой с разворотом корпуса(бэкфист).
3. Ударная техника ног: прямой удар с разворота(бэк-кик)
4. Техника защиты от ударов руками и ногами
5. Броски:
 - подсечки, подхваты и отхваты ног;
 - контратакующие проходы в борьбу;
 - варианты захватов кругового удара ногой;
 - варианты захватов прямого удара ногой.

10. Дыхательная гимнастика Тайцзицюань.

Теория

Основные требования к занятиям тайцзицюань.

Практика

Изучение комплекса тайцзицюань 16 форма.

11. Итоговая диагностика. Промежуточная аттестация.

Теория:

Первая помощь при ушибах и ссадинах.

Практика:

Соревнования. Приём контрольных нормативов.

3 год обучения

1.Входящая диагностика. План работы объединения на год

Теория: Врачебный контроль, самоконтроль. Правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями. Первая помощь при ушибах и ссадинах. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

Практика: Входящая диагностика

Теоретическая подготовка.

Теория: Изучение терминологии ушу.

Практика: Выполнение упражнений.

3.Общая физическая подготовка

Теория: Совершенствование техники выполнения упражнений первого и второго года обучения и овладение более сложными видами движения.

Практика:

1.Общеразвивающие упражнения – суставная гимнастика

2.Акробатика: рандат, стойка на руках, колесо на двух-одной руке, кувырки с разбега через препятствие.

3. Изучение комплекса атлетической гимнастики с отягощением (гантельная гимнастика, штанга, прыжки со скакалкой, метание и бросание набивных мячей)

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса, позвоночника, тазобедренного, коленного, голеностопного суставов

Практика:

1.Изучение более сложных элементов ушу-таолу – удар лотоса , торнадо.

2. Прыжок из позиции всадник(мабу) с оборотом на 360 градусов.

3.Упражнения для развития специальной гибкости (жоугун)

5. Ушу-таолу. Чанцюань 32 форма.

Теория:

Общие сведения об особенностях выполнения комплекса упражнений.

Практика:

Изучение комплекса упражнений 32 формы чанцюань.

6. Ушу-саньда, шуайцзяо: технико-тактическая подготовка.

Теория

Основные сведения о технике восточных единоборств ушу-саньда, шуайцзяо.

Основные приемы и передвижения в соревновательных поединках
Взаимосвязь техники и тактики.

Практика

1. Страховка при падениях, группировка.
2. Основная стойка, передвижения в стойке.
3. Ударная техника рук: двойной удар (рога оленя).
4. Ударная техника ног: круговой удар на 360 градусов(хилл-кик).
5. Техника защиты от ударов руками и ногами.
6. Техника контратак на базе ранее изученных атак.
- 7.Броски: через плечо с захватом со спины , бросок через бедро.

7. Промежуточный контроль. Соревнования.

Теория: Критерии оценивания техники в регламентируемых комплексах ушу.

Практика: Проведение соревнований. Выполнение контрольных нормативов.

8.Ушу-таолу. Чанцюань 46 форма.

Теория: Восточные единоборства как метод формирования здорового образа жизни. Самоконтроль в процессе занятий единоборствами

Практика:

Изучение комплекса упражнений чанцюань 46 форма

9.Циньда,шуайцзяо.

Теория

История возникновения китайских видов борьбы

Практика

- 1.Циньна – захваты и заломы рук в локтевом и плечевом суставах
- 2.Шуайцзяо – бросок «мельница» , бросок через плечо с упором на колено.

10. Дыхательная гимнастика. Тайцзицюань.

Теория

История возникновения тайцзицюань как оздоровительной системы.

Практика

Изучение комплекса упражнений тайцзицюань 24 форма

11. Итоговый контроль. Соревнования.

Модуль	Воспитательные задачи	Педагогически образовательные задачи
Руководство объединением. Занятие в системе ДО	-организация творческого пространства, развитие индивидуальности каждого ребенка, личностная самореализация учащихся; -формирование активной позиции (жизненной, гражданской) ребенка; -приобщение детей к ценностям науки, культуры и искусства; -освоение норм и правил поведения в ДТДиМ; обществе; сплочение	- диагностика, мониторинг уровня воспитанности учащихся; -коррекция развития, поведения учащихся; -использование в воспитании детей возможностей занятия, расширение интерактивных форм обучения учащихся; -реализация потенциала наставничества в воспитании учащихся, поддержка активного участия объединений в жизни ДТДиМ; -предоставление возможности профессиональных проб; -создание комфортной педагогической среды.

Теория: Необходимость совершенствования приобретенных ранее двигательных навыков и умений

Практика: Прием контрольных нормативов. Итоговая диагностика. Итоговый контроль . Проведение соревнований.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Воспитательный аспект

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Программе воспитания ДТДиМ и с учётом особенностей содержания данной программы.

Цель воспитания в ДТДиМ – личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- а) в усвоении ими социально значимых знаний, основных норм, которые общество выработало на основе духовно- нравственных ценностей;
- б) в развитии позитивных отношений к общественным ценностям, в развитии социально-значимых отношений учащихся;
- в) в приобретении учащимися соответствующего нравственным ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся способствует решение следующих основных задач:

	коллектива, развитие коммуникативных связей; -создание ситуации успеха и формирование адекватной самооценки детей.	
Работа с родителями	- укрепление семейных связей, связи семьи, объединения и учреждения в целом; - создание возможностей для самореализации каждого члена семьи; -развитие интерактивных форм взаимодействия с семьей.	-расширение включения родителей в воспитательный процесс; -выстраивание продуктивных маршрутов для всестороннего развития детей; -активное включение семьи в организацию воспитательной, досуговой деятельности; -развитие консультативных форм взаимодействия с семьей; -мониторинг удовлетворенности родителей педагогическим процессом
Самоуправление	- развитие личностного роста учащихся; формирование активной жизненной позиции; -установление прочных связей между объединениями, формирование и поддержка детского разновозрастного сообщества; -мотивация учащихся к поддержке традиций объединения и ДТДиМ	- формирование творческих групп учащихся для организации конкретных мероприятий и дел; -координация актива объединений с Советом учащихся ДТДиМ
Профориентация	-формирование учебных универсальных действий, компетенций учащихся; -развитие готовности самостоятельно искать и применять информацию по профессиональной ориентации; - развитие у учащихся	-формирование образовательно-профессиональных траекторий в восприятии учащихся; -систематизация и обогащение практиками профессиональной ориентации учащихся; -учет индивидуальных особенностей при построении профориентационной траектории учащихся.

	осознанности и рефлексивности в отношении своего - создание условий для личностного и профессионального развития	
Ключевые общедворцовские дела	-интенсификация детско-взрослого общения; -формирование ответственной позиции к жизни ДТДиМ; -творческая самореализация всех участников образовательного процесса: учащихся, родителей, педагогов; - поощрение социальной активности детей, родителей, педагогов.	-реализация воспитательных возможностей общедворцовских ключевых дел; -активизация проектной деятельности, направленной на преобразование социума ДТДиМ; -расширение аналитических возможностей открытых дискуссионных площадок для дальнейшего решения воспитательных задач.
Историческая память	-формирование у учащихся способности анализировать основные этапы исторического развития страны; -становление активной гражданской позиции; -укрепление связей поколений	-систематизация воспитательной деятельности по формированию исторической памяти; -организация поисковой работы по составлению семейных родословных, родословных объединений; -стимулирование поисковой и исследовательской деятельности учащихся; - реализация воспитательного потенциала экскурсионных форм работы с учащимися. .
Развитие условий для реализации возможностей учащихся	-раскрытие личностного потенциала учащихся, их творческая самореализация; - формирование готовности учащихся к преодолению трудностей в	- организация и реализация проектной деятельности учащихся; - организация совместной деятельности педагога и учащегося, наставничества; - внедрение в воспитательный процесс технологий развития личности;

	достижение результатов; -формирование мотивации учащихся к самостоятельному поиску решений.	-поддержка одаренных детей и детей с особенностями развития
Организация предметно-эстетической среды	-формирование позитивного восприятия учащимися учреждения; -реализация творческого потенциала участников педагогического процесса в форме выставок работ, достижений; -развитие эстетического вкуса учащихся.	-создание психологического комфорта при организации педагогической деятельности через развитие предметно-эстетической среды; -приобретение опыта по формированию образовательной среды в объединениях.

Планомерная реализация поставленных задач позволяет организовать интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагога, формирующую воспитательное пространство и сплоченное детско-взрослое сообщество.

Целевые приоритеты, соответствующие уровням общего образования

Программа воспитания призвана обеспечить достижение учащимся личностных результатов:

~ сформированность основ российской идентичности; готовности к саморазвитию; мотивации к познанию и обучению;

~ получение ценностных установок и развитие социально-значимые качеств личности;

~ активное участие в социально-значимой деятельности учреждения.

К наиболее важным целевым ориентирам относятся следующие.

Уровень дошкольного/начального общего образования – создание благоприятных условий для усвоения учащимися знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданско-патриотическое	Знающий и любящий свой край, малую родину.

воспитание	Имеющий представление о России, ее территории, осознающий принадлежность к ее народу. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности к жизни в обществе. Понимающий значение гражданских символов, праздников, мест почитания героев, проявляющий к ним уважение.
Духовно-нравственное воспитание	Проявляющий миролюбие, умеющий решать спорные вопросы без применения силы. Бережного относящийся к природе и людям (сверстникам и взрослым): умение сопереживать, прощать, защищать слабых; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, людям с ограниченными возможностями здоровья. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.
Эстетическое воспитание	Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.
Формирование здорового образа жизни	Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
Экологическое воспитание	Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

	Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.
--	--

Уровень основного общего образования (подростковый возраст) – создание благоприятных условий для развития социально-значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений.

<i>Направление</i>	<i>Целевые ориентиры</i>
Гражданское воспитание	Знающий и принимающий свою российскую гражданскую идентичность в российском обществе, в современном мировом сообществе. Проявляющий уважение, ценностное отношение к государственным символам России, праздникам, традициям народа России. Понимающий и принимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему народам России Проявляющий готовность к выполнению обязанностей гражданина России, реализации своих гражданских прав и свобод. Ориентированный на участие в разнообразной социально значимой деятельности (добровольческие акции, помощь нуждающимся и т.п.). Принимающий участие в жизни ДТДиМ(в том числе самоуправления), родного края. Выражающий неприятие любой дискриминации граждан, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции в обществе.
Патриотическое воспитание	Сознающий себя патриотом своего народа и народа России в целом, свою общероссийскую культурную идентичность. Любящий свой народ, его традиции, культуру. Знающий и уважающий боевые подвиги и трудовые достижения своих земляков, жителей своего края, народа России, героев и защитников Отечества в прошлом и современности. Знающий и уважающий достижения нашей общей Родины – России в науке, искусстве, спорте, технологиях.
Духовно-нравственное	Выражающий готовность оценивать

воспитание	поведение и поступки свое, других людей с позиций традиционных российских духовно нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Понимающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, граждан, народов в России, умеющий общаться с людьми разных народов, вероисповеданий. Проявляющий уважение к старшим, к российским традиционным семейным ценностям, институту брака. Знающий язык, культуру своего народа, своего края, основы культурного наследия народов России и человечества.
Эстетическое воспитание	Знающий и уважающий художественное творчество своего и других народов, понимающий его значение в культуре. Выражающий понимание ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Ориентированный на самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве.
Формирование здорового образа жизни	Выражающий установку на здоровый образ жизни, понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности человека в обществе Проявляющий понимание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья. Знающий и соблюдающий правила безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной, интернет-среде. Обладающий первоначальными навыками рефлексии физического состояния своего и других людей, готовый оказывать первую помощь себе и другим людям.
Экологическое воспитание	Выражающий неприятие действий, приносящих вред природе, окружающей среде. Сознающий свою роль и ответственность как гражданина в условиях взаимосвязи

	природной, технологической и социальной сред. Выражающий готовность к участию в практической деятельности экологической, природоохранной направленности.
Познавательное воспитание	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учетом индивидуальных способностей, достижений. Развивающий личные навыки использования различных средств познания, накопления знаний о мире (языковая, читательская культура, деятельность в информационной, цифровой среде). Демонстрирующий навыки наблюдений, накопления фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, первоначальные навыки исследовательской деятельности.

В ходе **учебных занятий** в объединении в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы учащиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В **коллективных играх** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия: конкурсы, соревнования, выступления – способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на общедворцовском уровне – участие в Совете учащихся, временных творческих объединениях ДТДиМ, традиционные мероприятия ДТДиМ (посвящение в Дворцовцы), праздничные мероприятия, игровые программы и спектакли, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, 9 мая – День Победы, Масленица, иные воспитательные и социально значимые дела,

- на уровне объединения – тематические лекции, просмотр и обсуждение спаррингов, поединков (в т.ч. с использованием интернет-ресурсов), конкурсы и др.

- на индивидуальном уровне – групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности.

Чувство патриотизма формируется посредством проведения уроков мужества, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города, а также участия в общедворцовских мероприятиях в целях сохранения и обогащения традиций ДТДиМ.

Эстетический вкус формируется с помощью цикла лекций об истории ушу, просмотра видеоматериалов на данную тему, беседы.

В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи учащиеся старших групп привлекаются к организации внутриколлективных мероприятий, а также для проведения разминки в младших группах.

Профориентационный компонент реализуется через организацию и проведение внутриколлективных конкурсов «Искусный воин» и «Лучший тактик» посещение соревнований и участие в них

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;

- помощь родителям учащихся или их законным представителям в регулировании отношений между ними, администрацией ДТДиМ имени О.П. Табакова и педагогами дополнительного образования;

- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;

- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и ДТДиМ им. О.П. Табакова.

Методическое обеспечение

Формы организации занятий. Во главу образовательного процесса поставлен индивидуальный подход к каждому ребенку, при этом главной задачей обучения является не только достижение высоких спортивных результатов, но, в первую очередь, воспитание у детей правильного отношения к здоровому образу жизни и их привлечение к осознанным

систематическим занятиям спортом, направленным на разностороннее развитие личности. Занятия делятся на несколько частей: занятия разминка, выполнение специальных упражнений на дыхание и развитие внутренней силы, упражнения на гибкость и координацию, изучение и совершенствование техники и тактики Ушу, изучение традиционных форм

Занятия проводятся в форме тренировки. Используются традиционные: словесные, наглядно-образные, практические методы обучения. Ниже в форме таблицы представлены темы и методы, используемые на каждом занятии

Программой предусмотрены коллективные формы организации деятельности

Основные формы проведения занятий:

- учебные занятия;
- показы соревнований по ушу;
- просмотры соревнований по ушу в записи;
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Набивные мячи, экспандеры резиновые, скакалки, боксерские мешки, боксерские подушки, боксерские лапы, палки гимнастические, маты (татами), боксерские перчатки (шингарды), шлемы, назубники, щитки, бандажи

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего образование по профилю ДООП.

Оценочные и диагностические материалы

Формы и способы организации контроля

Формы подведения итогов реализации ДООП. К формам подведения итогов реализации программы относятся: открытые занятия, выступления на соревнованиях городского уровня, участие в мастер-классах и иных массовых мероприятиях, где происходит демонстрация способностей учащихся. Данные формы показывают уровень индивидуального и коллективного спортивного роста.

Наблюдения, анкетирование, беседы, проверки у учащихся уровня самостоятельности также позволяют судить о результатах обучения.

Фиксация педагогом результатов личностного роста отражается в разработанном в ДТДиМ имени О.П. Табакова мониторинге результативности, в знаках общественного признания (грамотах, дипломах и пр.)

Формы организации контроля –для 3 лет обучения: промежуточный контроль (1, 2, 3 годы обучения , каждое полугодие), промежуточная аттестация в конце 1,2 года обучения, итоговый контроль в конце 3 года обучения

Способы: устный опрос, выполнение контрольных упражнений и нормативов

Информационное обеспечение

Список литературы

1. Вон Кью-Кит. Тай-цзицюань: Полное руководство по теории и практике. М.: Бао-цзы, 2006
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1980.
3. Традиционные боевые искусства Японии. Путеводитель по системам и школам обучения. М.: Ремос, 2003.
4. Ли Б. Дао кунг-фу, М.: Мйян, 2003
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (Учебник для институтов физической культуры). М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1991
6. Музруков Г.Н. Основы УШУ. Независимое издательство «Пик». М., 2001
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Профессия – тренер, АСТ АСТРЕЛЬ, 2002
8. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1970
9. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1987
10. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. (Учебное пособие для училищ олимпийского резерва) М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1997
11. Телески М. Анатомия для исцеления и боевых искусств. М.: Просвещение, 2004
12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1975
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1987
14. Харре Д. Учение о тренировке - М.: ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ, 1971
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: АКАДЕМА, 2003
16. Яоцзя Чэнь. Входные ворота ушу. М.: «Йен», 2005

Интернет-ресурсы

Официальный сайт Ушу в РФ // <http://www.wushu-russ.ru/>
Саратовская региональная общественная организация «Федерация ушу»
// <http://www.wushusaratov.ru/articles/istoriya-federaczii-ushu-rossii>

Список литературы , рекомендуемой для детей и родителей

1. Г.Н. Музруков. «Основы ушу» учебник для спортивных школ, 2006 г.
2. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств). - М.: Лептос, - 1994.

3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Старого Китая. - СПб.: Б&К, 2000.
4. Ян Цзюньмин. Основы шаолиньского стиля «Белый Журавль»: боевая сила и цигун. - К.: «София», 1998.
5. Ма Цзижень, М. М. Богачихин. Цигун: история, теория, практика. - М.: ИД «София», 2004.
6. Березнюк С., Лю В., Ян Л. Боевая техника ушу. - Харвест, 2003 г.
7. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньское ушу. - Феникс, 2003 г.

Список литературы, рекомендуемой для преподавателей

1. Г.Н. Музруков. Основы ушу. - М.: изд. «Городец», 2006 г.
2. Е. Захаров, А. Карасёв, А. Сафонов. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физических качеств.) - М.: Лептос, - 1994.
3. Маринов М., Елин Д. Ушу - путь обретения здоровья. - Феникс, 2009 г.
4. С.Н. Нескородев. Вин Чунь. Техника работы на манекене. - изд. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2011 г.
5. Ю.Г. Ротань. Тунбэй цюань. Принципы и основы. - изд. Вэнь У, 2007 г.
6. Ли Ваншень. Тайцзицюань. Толкающие руки. Принципы, техника, боевое применение. - изд. СПДФЛ Дудукчан И.М., 2008 г.
7. Рыбалева И.А., Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности. - Краснодар, 2019
8. Чертовских Е., Глебов Е. Шаолиньцюань для начинающих. - Феникс, 2004г.
9. Порядок применения организациями осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226).

Нормативно-правовое обеспечение

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.05.2025) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, 12.1, 13,16,17,18,28).

Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»

План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года. Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 23.01.2021 № 122-р (в редакции распоряжения Правительства Российской Федерации от 12.06.2025 № 1547-р.

Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025).

Национальный проект «Молодёжь и дети».

Паспорт Федерального проекта «Все лучшее детям».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024.

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (Ред. от 1.07.2025 № 1745-р.)

План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы). Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р.

Распоряжение Правительства Российской Федерации по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (ред. от 20.03.2023 N 664-р)

План мероприятий по реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (Утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. N 3894-р, ред. от 20.03.2023г.)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях».

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2012г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. № 391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 28.04.2017г. № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей)

Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019г. № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2».

Закон Саратовской области от 20.11.2013г. № 215-ЗСО «Об образовании в Саратовской области» (с изменениями и дополнениями)

Постановление Правительства Саратовской области от 30.04.2019 № 310-П
«О персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Саратовской области»

Приказ Министерства образования Саратовской области от 08.02.2022 № 141
«Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей Саратовской области на 2022-2030 годы» (с изменениями и дополнениями)

Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 № 545-Пр
«Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области »

Приказ Министерства образования Саратовской области от 23.11.2021 № 1885
«Об утверждении Положения о целевой модели информационно-просветительской поддержки родителей»

Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Локальные акты МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

План воспитательной работы на 2025-2026 уч.г.

№ п/п	Мероприятие	Срок проведения
1	Вводное занятие: Представления об основных видах деятельности на занятии, спортивном инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.	сентябрь
2	Цикл ознакомительных экскурсий в музей истории ДТДиМ для учащихся.	Сентябрь октябрь
3	В процессе занятия-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей	октябрь декабрь февраль май
4	Внутригрупповые состязания по общей физической подготовке «Смелые, ловкие, умелые»	октябрь-ноябрь
5	Участие в концертной программе, посвященной Международному Дню пожилых людей	октябрь
6	Посвящение в «дворцовцы» «Ты – Табакович!»	октябрь
7	Участие в концертной программе, посвященной Международному Дню инвалида	декабрь
8	Украшение 56 кабинета к Новому году	декабрь
9	Уроки мужества в музее истории ДТДиМ, посвященные: - Дню неизвестного солдата; - Дню героев Отечества; - Освобождению Ленинграда от фашистской блокады; - Дню космонавтики; - Победе в ВОВ	декабрь январь апрель май
10	Внутригрупповые соревнования	декабрь-январь
11	Новогодние творческие капустники для учащихся и педагогов	январь
12	Цикл мероприятий, посвященных Дню рождения ДТДиМ	январь
13	Матчевые встречи и соревнования	январь-март
14	День памяти О.П. Табакова Бенефис одаренных детей ДТДиМ	март
15	Фестиваль «Драйв»	март
16	Отчетное мероприятия объединения	апрель-май
17	Цикл лекций «Укрепления здоровья и совершенствования культуры движения» «Физкультурные минутки для снятия утомления» «Подвижная деятельность на открытом воздухе»	в течение года

Оценочные и диагностические материалы по предметным результатам

Вопросы и задания для проведения текущего контроля

Вопросы для устного опроса: Формулировки примерных вопросов к собеседованию (на весь учебный год): Правила поведения в спортивном зале

Техника безопасности при работе с инвентарем. Правила использования защитных средств (капа, бинты, щитки, перчатки) Введение в восточные единоборства

Основные приемы восточных единоборств и ушу-саньда

8 базовых движений тайцзицюань

Критерии оценивания ответов учащихся:

- точность и содержательность;

- грамотность речи;

Задания для практической работы (универсальные, в течении года)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки :

1 год обучения

14-16 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	2,00см	2,00см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	35 повторений	30 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	15 повторений	12 повторений
Подтягивания	15 повторений	12 повторений
Челночный бег	16 сек.	16 сек.
Отжимания на брусьях	20 повторений	15 повторений

11-13 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,80см	1,80см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	30 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	10 повторений	8 повторений
Подтягивания	8 повторений	8 повторений
Челночный бег	18 сек.	18 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

9-10 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,60см	1,60см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	25 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	8 повторений	8 повторений
Подтягивания	6 повторений	6 повторений
Челночный бег	20 сек.	20 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

7-8 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,40см	1,40см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	20 повторений	20 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	6 повторений	6 повторений
Подтягивания	4 повторений	4 повторений
Челночный бег	22 сек.	22 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	6 повторений	6 повторений

Группа 5-6 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,20см	1,20см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	15 повторений	15 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	4 повторений	4 повторений
Подтягивания	4 повторений	4 повторений
Челночный бег	24 сек.	24 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	6 повторений	6 повторений

2 год обучения

14-16 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	2.00см	2,00см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	35 повторений	30 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	15 повторений	12 повторений
Подтягивания	15 повторений	12 повторений
Челночный бег	16 сек.	16 сек.
Отжимания на брусьях	20 повторений	15 повторений

11-13 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,80см	1,80см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	30 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	10 повторений	8 повторений

Подтягивания	8 повторений	8 повторений
Челночный бег	18 сек.	18 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

9-10 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,60см	1,60см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	25 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	8 повторений	8 повторений
Подтягивания	6 повторений	6 повторений
Челночный бег	20 сек.	20 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

7-8 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,40см	1,40см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	20 повторений	20 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	6 повторений	6 повторений
Подтягивания	4 повторений	4 повторений
Челночный бег	22 сек.	22 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	6 повторений	6 повторений

3 год обучения

14-16 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	2,00см	2,00см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	35 повторений	30 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	15 повторений	12 повторений
Подтягивания	15 повторений	12 повторений
Челночный бег	16 сек.	16 сек.
Отжимания на брусьях	20 повторений	15 повторений

11-13 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,80см	1,80см
Сгибание-расгибание рук в упоре лежа	30 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	10 повторений	8 повторений
Подтягивания	8 повторений	8 повторений
Челночный бег	18 сек.	18 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

9-10 лет:

Контрольные упражнения:	мальчики	девочки
Прыжки в длину	1,60см	1,60см
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	25 повторений	25 повторений
Подъем ног в висе на перекладине	8 повторений	8 повторений
Подтягивания	6 повторений	6 повторений
Челночный бег	20 сек.	20 сек.
Сгибание/разгибание рук на лавке	8 повторений	8 повторений

1 год обучения

Тема	Методы организации	Формы подведения итогов
1. а) Построение, сообщение задач занятия; б) Разминка.	а) Объяснение б) Инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания, игровой методы	Выполнение упражнений
2. Упражнения на развитие гибкости.	Показ упражнений, объяснение, комментарии и замечания.	Выполнение упражнений
3. Цзибэньтуйфа – основные виды движений ногами.	Показ упражнений, объяснение, метод целостного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указания.	Выполнение упражнений
4. Основные виды ударов руками	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указание.	Выполнение упражнений
5. Основные виды позиций	Показ упражнений, объяснение, метод целостного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указания.	Выполнение упражнений
6. Изучение, повторение базовых форм	Показ упражнений, объяснение, метод целостного, расчлененного и сопряженного воздействия, комментарии и замечания, указания, соревновательный метод, разбор.	Внутри командные соревнования
7. Упражнения на развитие силы основных групп мышц Построение, подведение итогов, задание на дом.	Инструктирование, метод последовательного выполнения специально подобранных физических упражнений.	Внутри командные соревнования

2-й год обучения

Тема	Методы организации	Формы подведения итогов
1. а) Построение, сообщение задач занятия; б) Разминка.	а) Объяснение б) Инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания, игровой методы.	Выполнение упражнений

2. Упражнения на развитие гибкости	Распоряжения, команды, указания, комментарии и замечания.	Выполнение упражнений
3. Цзибэньтуйфа – основные виды движений ногами, «мельница».	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, методы стандартного упражнения, комментарии и замечания, указания.	Выполнение упражнений
4. Подготовительные и подводящие упражнения основных прыжков.	Инструктирование, замечания, распоряжения, указания. Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного разучивания упражнения.	Выполнение упражнений
5. Акробатические упражнения	Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного и целостного разучивания.	Выполнение упражнений
6. Основные виды ударов руками, основные виды позиций (совмещение основных видов ударов рук и ног с базовыми позициями).	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указание, распоряжения.	Выполнение упражнений
7. Изучение, повторение 8 базовых форм тайцзицюань, техника борьбы туйшоу.	Показ упражнений, объяснение, метод целостного, расчлененного и сопряженного воздействия, комментарии и замечания, указания, соревновательный метод, разбор.	Внутрикомандные соревнования

Тема	Методы организации	Формы подведения итогов
1. а) Построение, сообщение задач занятия; б) Разминка.	а) Объяснение б) Инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания, игровой методы.	Выполнение упражнений
2. Упражнения на развитие гибкости	Распоряжения, команды, указания, комментарии и замечания.	Выполнение упражнений
3. Цзибэньтуйфа – основные виды движений ногами, «мельница».	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, методы стандартного упражнения, комментарии и замечания, указания.	Выполнение упражнений
4. Подготовительные и подводящие упражнения основных прыжков.	Инструктирование, замечания, распоряжения, указания. Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного разучивания упражнения.	Выполнение упражнений

5. Акробатические упражнения	Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного и целостного разучивания.	Выполнение упражнений
6. Основные виды ударов руками, основные виды позиций (совмещение основных видов ударов рук и ног с базовыми позициями).	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указание, распоряжения.	Выполнение упражнений
7. Изучение, повторение 8 базовых форм тайцзицюань, техника борьбы туйшоу.	Показ упражнений, объяснение, метод целостного, расчлененного и сопряженного воздействия, комментарии и замечания, указания, соревновательный метод, разбор.	Внутрикомандные соревнования
8. Упражнения на развитие силы основных групп мышц Построение, подведение итогов, задание на дом.	Инструктирование, метод последовательного выполнения специально подобранных физических упражнений.	Внутрикомандные соревнования

3-й год обучения

Тема	Методы организации	Формы подведения итогов
1. а) Построение, сообщение задач занятия; б) Разминка.	а) Объяснение б) Инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания, игровой методы.	Выполнение упражнений
2. Упражнения на развитие гибкости	Распоряжения, команды, указания, комментарии и замечания.	Выполнение упражнений
3. Цзибэньтуйфа – основные виды движений ногами, «мельница».	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, методы стандартного упражнения, комментарии и замечания, указания.	Выполнение упражнений
4. Подготовительные и подводящие упражнения основных прыжков.	Инструктирование, замечания, распоряжения, указания. Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного разучивания упражнения.	Выполнение упражнений
5. Акробатические упражнения	Показ упражнений, объяснение, метод расчлененного и целостного разучивания.	Выполнение упражнений
6. Основные виды ударов руками, основные виды позиций (совмещение основных видов ударов рук и ног с базовыми позициями).	Показ упражнений, объяснение, метод целостного и расчлененного разучивания упражнения, комментарии и замечания, указание, распоряжения.	Выполнение упражнений
7. Изучение, повторение 24 базовых форм	Показ упражнений, объяснение, метод целостного, расчлененного и	Внутрикомандные соревнования

тайцзицюань, техника борьбы туйшоу.	сопряженного воздействия, комментарии и замечания, указания, соревновательный метод, разбор.	
8. Упражнения на развитие силы основных групп мышц Построение, подведение итогов, задание на дом.	Инструктирование, метод последовательного выполнения специально подобранных физических упражнений.	Внутрикомандные соревнования

Оценочные и диагностические материалы по метапредметным и личностным результатам

Дошкольный возраст 1 год обучения

1. Методика «Рисунок семьи»
2. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления
3. Методика «Закончи историю» (И.Б. Дерманова) понимания детьми дошкольного возраста нравственных норм

Младший школьный возраст 2,3 год обучения

1. Тест креативности Торренса, диагностика творческого мышления
2. Оценка уровня общительности (Тест В.Ф. Ряховского)
3. Методики из «практикума по исследованию и диагностике толерантности личности»
4. Экспресс-опросник «Индекс толерантности».

Подростковый возраст 3,4 год обучения

1. Опросник «Личностный рост» (методика Григорьева Д.В., Кулешова И.В., Степанова П.В.)
2. Экспресс-опросник "Индекс толерантности"
3. ТЕСТ «Размышляем о жизненном опыте» (методика Н.Е. Щурковой)

Анкета Готовность к саморазвитию

1. Я хочу себя знать
 - да;
 - нет.
2. Я могу совершенствоваться
 - да;
 - нет
3. Мне нравится общаться на занятиях
 - да;
 - нет.
4. Мне нравится заниматься в объединении
 - да;
 - нет.
5. Мне не нравятся отдельные блоки на занятиях
 - да;
 - нет.
6. На занятиях я получаю конкретные знания, умения, навыки

- да;
 - нет.
7. Занятия помогают расширению моего кругозора, знанию окружающего мира
- да;
 - нет.
8. Занятия способствуют моему личному и профессиональному самоопределению
- да;
 - нет.
9. Педагог помогает мне в саморазвитии, показывает пути для становления моего «Я»
- да;
 - нет.
8. На занятиях я утверждаюсь в правильности выбранного мной направления деятельности
- да;
 - нет.

АНКЕТА «СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ»

1. Как Вы думаете, в нашем современном мире понятие «семья»

А. совершенно устарело;

Б. осталось прежним, как и в прошлые века;

В. несет новый, глубокий, сокровенный смысл;

Г. _____.

2. Какое влияние оказывает семейное воспитание на развитие личности ребенка?

А. основополагающее;

Б. большое;

В. не очень большое;

Г. маленькое;

Д. никакое;

Е. не знаю.

3. Есть ли у Вас четкое представление о своей будущей семье?

А. Да (Я очень хорошо представляю, какая будет у меня семья, и как я буду общаться со своим супругом и своими детьми);

Б. Нет (Очень смутное представление, но иногда задумываюсь над этим вопросом);

В. Не думал об этом (Считаю, задумываться об этом не обязательно);

Г. _____.

4. Как Вы думаете, какие знания необходимы для успешного существования семьи? (можно отметить несколько вариантов)

А. Психология семейных и личных отношений;

Б. Методы воспитания ребенка;

В. Технология ведения домашнего хозяйства;

Г. Правила построения домашнего бюджета;

Д. Законы распределения ролей в семье;

Е. _____.

5. Какой смысл Вы вкладываете в понятие семья?

А. Семья – родители и дети живущие на одной территории и ведущие общее хозяйство;

Б. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство и заботящиеся друг о друге;

В. Семья - родители и дети живущие на одной территории, ведущие общее хозяйство, заботящиеся друг о друге и стремящиеся достигать не только личные, но и общие - семейные цели;

Г. _____.

6. Из каких источников Вы узнаете о значении семьи в жизни человека?

А. Из разговоров с родителями и родственниками;

Б. Из разговоров с друзьями и знакомыми;

В. Из чтения прессы и художественной литературы;

Г. Из просмотра телепередач и художественных фильмов;

Д. Из бесед с педагогом.

Е. _____.

7. Включает ли ваш педагог в свои занятия темы, связанные с семьей?

А. Да (педагог часто говорит о значении семьи в жизни человека и приводит примеры);

Б. Иногда (педагог изредка упоминает о значении семьи в жизни человека);

В. Не помню.

8. Что Вы сами думаете о том, для чего нужна человеку семья?

Уровень патриотического воспитания учащихся.

Анкета

1. Как ты относишься к старшим?

А. Уважительно;

Б. Нейтрально;

В. Пренебрежительно.

2. Как ты относишься к изучению Саратовской области?

А. Стараюсь узнать по больше (чтение газет, просмотр специальных передач по ТВ, рассказы учителей и др.).

Б. Я не думаю об этом, мне хватает той информации, которая дается в школе.

3. Как ты относишься к историческим дисциплинам?

А. Хорошо.

Б. Нейтрально.

В. Отрицательно.

4. На твой взгляд, имеешь ли ты четкую гражданскую позицию?

А. Имею.

Б. Не имею.

5. Что, по Вашему мнению, входит в понятие «Патриотическая культура»? (можно отметить несколько вариантов)?

А. Милосердие, гуманизм, любовь к ближнему.

Б. Познавательный интерес к истории родного города, ДТДиМ.

В. Стремление изучать историю семьи, семейный фольклор.

Г. Возросшая мотивация к изучению Российской символики.

Изучение уровня воспитанности учащихся (2,3,4г.г. обучения)

Выявление уровня воспитанности, отношения к окружающим, готовности прийти на помощь у подростков.

Анкета

«Ты подошел к остановке и видишь такую картину: ребята отобрали шапку у малыша, не отдают и играют ею в футбол». Твои действия.

«Если бы этот день был последним в жизни?» Что бы ты сделал?

«Готов ли ты к уборке кабинета, субботнику, другим коллективным видам общественно-полезной работы?»

«Есть ли у тебя желание пойти на экскурсию?, на выставку, в театр?»

«Назови свои достоинства и недостатки»

Исследование стремления учащихся к здоровому образу жизни.

Что такое ЗОЖ?

Как ты оцениваешь свое здоровье?

Кто несет ответственность за личное здоровье человека?

Что вредит здоровью?

Пробовал ли ты алкоголь, сигареты?

Исследование адекватной самооценки

Личностных качеств.

Самостоятельная оценка учащимися объединения целого ряда своих личных параметров. Учащиеся оценивают по 10-ти балльной шкале (где 1 балл – минимум, 10 баллов – максимум) следующие свои качества: целеустремленность и решительность, самостоятельность, веселость и оптимизм, бодрость, чуткость и отзывчивость, искренность, добродушие, ответственность, трудолюбие, самокритичность, дисциплинированность, коллективизм, тактичность, вежливость, нравственность, образованность, культура.

Анкета.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Сформированность жизненных планов и социальных намерений | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Сознательность и дисциплинированность по отношению к учебной дисциплине | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Развитие спортивных, технических, художественных и т. д. умений и навыков | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Способность считаться с коллективными интересами, нормами коллективной жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Самокритичность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Умение объективно оценивать других | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Способность сочувствовать | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Сформированная самооценка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Общительность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Общий культурный уровень | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Настойчивость | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Исполнительность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Инициативность | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Требовательность к себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

	1	2	3	4	5
15. Требовательность к другим	1	2	3	4	5

Методика для изучения социализированности личности учащегося

(М.И. Рожков)

Методика для изучения социализированности личности учащегося автора М.И. Рожкова предназначена для выявления уровня социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся. Основопологающим методом исследования является тестирование. Методика предназначена для подростков 14-17 лет. Интерпретация результатов проводится в соответствии с ключом оценки и обработки данных исследования

Цель: выявить уровень социальной адаптированности, активности, автономности и нравственной воспитанности учащихся.

Ход проведения. Учащимся предлагается прочитать (прослушать) 20 суждений и оценить степень своего согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — всегда;

3 — почти всегда;

2 — иногда;

1 — очень редко;

0 — никогда.

1. Стараюсь слушаться во всем своих учителей и родителей.
2. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других.
3. За что бы я ни взялся — добиваюсь успеха.
4. Я умею прощать людей.
5. Я стремлюсь поступать так же, как и все мои товарищи.
6. Мне хочется быть впереди других в любом деле.
7. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав.
8. Считаю, что делать людям добро — это главное в жизни.
9. Стараюсь поступать так, чтобы меня хвалили окружающие.
10. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение.
11. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.

12. Мне нравится помогать другим.
13. Мне хочется, чтобы со мной все дружили.
14. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться.
15. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать.
16. Переживаю неприятности других, как свои.
17. Стремлюсь не ссориться с товарищами.
18. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие.
19. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца.
20. Стараюсь защищать тех, кого обижают.

Чтобы быстрее и легче проводить обработку результатов, необходимо изготовить для каждого учащегося бланк, в котором против номера суждения ставится оценка.

1	5	9	13	17
2	6	10	14	18
3	7	11	15	19
4	8	12	16	20

Алгоритм подсчета результатов

Подсчитывается количество баллов по каждому учащемуся.

Определяется уровень освоения образовательной программы по сумме баллов.

Результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов учащегося», количество таких карт соответствует количеству групп.

Уровни освоения программы учащимися:

I (начальный) — от 1 до 5 баллов; II (средний) — от 6 до 9 баллов;

III (высокий) — от 10 до 12 баллов.

Диагностическая карта оценки результатов учащихся (по каждой группе)

№	Фамилия, имя учащегося	Предметные образовательные результаты		Метапредметн ая готовность (0 - 3 баллов)	Личностные достижения (0 - 3 баллов)	Итог (от 0 до 12 балл)
		Предметные знания (теория) (0 - 3 баллов)	Предметные способы деятельности (практика) (0 - 3 баллов)			
1.						

Обработка полученных данных. Среднюю оценку социальной адаптированности учащихся получают при сложении всех оценок первой строчки и делении этой суммы на пять. Оценка автономности высчитывается на основе аналогичных операций со второй строчкой. Оценка социальной активности — с третьей строчкой. Оценка приверженности детей гуманистическим нормам жизнедеятельности (нравственности) — с четвертой строчкой. Если получаемый коэффициент больше трех, то можно констатировать высокую степень социализированности ребенка; если же он больше двух, но меньше трех, то это свидетельствует о средней степени развития социальных качеств. Если коэффициент окажется меньше двух баллов, то можно предположить, что отдельный учащийся (или группа учеников) имеет низкий уровень социальной адаптированности.

1.История развития УШУ таолу в СССР и России. Реформа общества требует улучшения физического воспитания наших детей, его соединения с общим воспитанием и образованием. В этом нам может помочь Ушу не только как средство воспитания, но и как образ жизни

Что же собой представляет китайская гимнастика Ушу? Наиболее распространенной является трактовка Ушу как боевого искусства. Дословно термин "У" означает военный, имеющий отношение к военной подготовке, и "шу" – техника, ремесло, искусство. Однако в системе Ушу на всем протяжении его существования была адаптирующая функция, т. е. определение места конкретного индивида в контексте социума и культуры с помощью определенного набора методик, основной целью которых было воспитание определенного типа личности, соответствующего ценностной ориентации той или иной школы Ушу и всего социума

В гимнастике Ушу физкультурные и гимнастические комплексы, дыхательные гимнастики и системы массажа тесно связаны между собой и комплексно воздействуют на организм. Занятия Ушу имеют большой оздоровительно – профилактический эффект. Они оказывают положительное психофизическое воздействие и доступны людям с различным уровнем физической подготовки

Освоение гимнастики Ушу помогает приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. С 1982 года в Китае начало развиваться новое направление Ушу – Саньда, которое отличается от других направлений (например, Таолу – комплекса формальных упражнений) тем, что это единоборство в системе полного контакта, объединяющее в себе борьбу, бокс, защитные приемы, выполняемые сидя, лежа, стоя. Прикладная функция Ушу, т. е. применение полученных навыков в поединке, никогда не была основной и определяющей, так как Ушу развивалось в русле даосских и буддистских учений, основными постулатами которых были недеяние и ненасилие

Спортивное ушу – так называемое зрелищное ушу, которое возможно демонстрировать на спортивных состязаниях. Подобные формы китайского ушу получили развитие главным образом в континентальном Китае и особенно после образования в 1956 г. Китайской ассоциации ушу (чжунго ушу лянхэ хуэй), хотя стоит отметить, что регулярные чемпионаты Китая по ушу проводились с 1923 г., а на Олимпийских играх 1936 г. проходивших в Берлине, китайские спортсмены провели показательные выступления по ушу, но неподготовленные зрители восприняли Это как вид национального танца. После официального учреждения Международной федерации ушу (гоцзи ушу лянхэ хуэй) в 1988 г. началось регулярное проведение международных соревнований и чемпионатов мира. Бывшие чемпионы ушу 80-х годов постепенно стали известными актерами кино в жанре action 90-х,

среди них Ли Ляньцзе (JetLee), ЧжаоЧанцзюнь, Ван Чунь, ШэньСуцзюань, и многие другие спортсмены посредством кино прославили ушу во всем мире

Спортивное ушу – это, прежде всего путь к самосовершенствованию личности через освоение гимнастических комплексов, дыхательной гимнастики, психофизического тренинга, поединков с противником и т. д. Занятия ушу доступны людям любого возраста и различного уровня физической подготовки, развивают силу, гибкость, координацию движений, выносливость, концентрацию внимания, имеют большее оздоровительное значение и положительное психофизическое воздействие

Спортивное ушу развивает человека, прежде всего физически, а участие в соревнованиях позволяет провести внутреннюю переоценку своих способностей, перешагнуть через “немогу” и выработать тем самым целый ряд полезных в жизни качеств, таких как целеустремленность, выносливость, решительность, способность мгновенно оценивать ситуацию и т. п.

Как уже говорилось, спортивное ушу делится на два основных раздела – ушу-таолу и ушу-саньда (или более традиционное название – саньшоу) кроме этого существует еще два, менее известных, вида спортивного ушу, которые мы опишем ниже. Ушу-таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (таолу) эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др. На соревнованиях спортсмены соревнуются в обязательной программе, в которую входят три раздела:

- Цюаньшу (комплексы упражнений без оружия), включает три стиля: чанцюань, наньцюань, тайцзицюань. Каждый из этих стилей имеет свою характерную особенность, свою базовую технику, как правило спортсмены специализируются в одном из этих стилей

- Дуаньцисе (комплексы упражнений с коротким оружием), включает: даошу (упражнения с изогнутым мечом “дао”), цзяньшу (упражнения с прямым мечом “цзянь”)

- Чан цисе (комплексы упражнений с длинным оружием), включает: цяншу (упражнения с копьем), гуньшу (упражнения с шестом)

Кроме обязательной программы спортсмены выступают и в показательной программе, в которую входят четыре раздела:

- Традиционные стили ушу без оружия, разделены на четыре группы по принципам приложения силы, схожести принципов движения, техник и т. п. 1-я группа: багуа, синьи, бацзи. 2-я группа: тунбэй, пигуа, фаньцзы. 3-я группа (подражательные стили и дитан): стиль пьяницы, обезьяны, змеи, журавля, богомола и т. п. 4-я группа: шаолиньцюань, паоцюань, хуацюань, хунцюань и др. (это самая многочисленная группа, сюда входят все стили невошедшие в 1–3 группы)

- Традиционное оружие ушу, разделено на три группы: Одиночное оружие: различные виды алебард, шест, копье, двуручный меч и т. п. Парное

оружие: парные мечи, парные кинжалы, парные цепи и т. п. Гибкое оружие: цепь, трехзвенная палка, гибкое копье, цеп и т. п.

Театрализованные поединки дуйлянь включают: поединки один на один или один против нескольких противников без оружия, с оружием, вооруженного (ых) против безоружного (ых)

Показательные групповые выступления под музыку. Оценка спортсмена за каждый вид программы выставляется по десятибальной шкале, где шесть баллов начисляются за технику, за силу и координацию начисляется два балла, за дух, ритм, стиль, содержание начисляется два балла. Оценка снижается судьями за каждое несоответствие правилам или технике

Ушу-таолу включает удары руками, ногами, захваты, заломы, броски, удары в прыжке, все эти технические действия сведены в комплекс движений (таолу) эмитирующий бой человека с одним или несколькими противниками, с оружием и без. В базовый набор технических действий ушу-таолу входят наиболее зрелищные приемы, отобранные из таких известных традиционных стилей ушу, как чацюань, хуацюань, паоцюань, хунцюань, шаолиньцюань, тайцзицюань и др.

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Турешев Ертаргын Нуркатович, педагог дополнительного образования		29.08.2025
Методист	Митрофанова Лариса Михайловна		29.08.2025
Заведующий отделом спорта	Страмов Александр Васильевич		29.08.2025

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 28.08 2025 г., протокол №1, получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 29.08.2025 года, протокол № 91.

